

SPORT

# Comment retrouver la santé avec une activité sportive ?

07.05.2015 | LIH

## Lancement du premier site web luxembourgeois dédié à la santé par le sport



(C) shotshop

Partagez [J'aime 0](#) [Share](#) [Tweet](#) [Mail](#) [Print](#)

### Lancement du premier site web luxembourgeois dédié à la santé par le sport.

De nombreuses études ont démontré l'influence positive d'une pratique sportive dans le traitement des maladies telles que : cancer, dépression, maladies neurologiques, maladies cardiaques et pulmonaires, maladies métaboliques, maladies musculaires, osseuses et articulaires. C'est dans ce contexte que l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et le **Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport** du « Luxembourg Institute of Health » lancent le projet Sport-Santé et son nouveau site internet dédié aux activités physiques thérapeutiques au Luxembourg. Ce projet vise à promouvoir l'activité physique comme mesure de protection de la santé au Grand-Duché et à augmenter le nombre de pratiquants aux activités physiques thérapeutiques.

### Combattre la maladie par le sport

Le sport peut être un véritable adjuvant thérapeutique et une mesure efficace de protection de la santé à la suite d'une maladie ou d'un accident. L'activité physique thérapeutique a de nombreux effets bénéfiques sur le bien-être physique et mental des patients. Elle permet notamment le renforcement d'une musculature affaiblie, l'amélioration des fonctions cardiovasculaires et respiratoires, la diminution du risque de rechute après un cancer ou encore la lutte contre la dépression et l'anxiété. Toutefois, son dosage, sa fréquence, son type et ses contre-indications sont à prendre en compte pour optimiser son efficacité et pour éviter des effets secondaires.

### Le projet Sport-Santé

Le projet Sport-Santé répondra à la nécessité de sensibiliser à l'activité physique thérapeutique et d'étendre l'offre actuelle de sports thérapeutiques pour les patients. Une étude préliminaire réalisée en 2014 a permis de dresser un état des lieux des initiatives existantes et des besoins en matière d'accompagnement des patients pour la pratique d'activités physiques thérapeutiques. Elle a montré que les groupes thérapeutiques actuels sont généralement sous-fréquentés et que certains sont fragilisés par manque de moyens ou en raison de la précarité des structures. Par ailleurs, certains secteurs ne sont pas représentés ou insuffisamment développés au Luxembourg.

Le projet Sport-Santé poursuit ainsi trois objectifs principaux :

- l'augmentation du nombre de participants aux groupes d'activités physiques thérapeutiques déjà existantes au Grand-Duché,
- l'augmentation de l'offre en matière d'activités physiques thérapeutiques,
- la pérennisation de cette offre.

La réussite du projet dépend de la mobilisation de tous les acteurs concernés : patients, encadrants, professionnels de la santé et autorités publiques.

### Un site web dédié à la santé par le sport

Véritable vitrine du projet « Sport-Santé », le site internet [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) a pour vocation de fournir des informations complètes, objectives et scientifiques sur les activités physiques recommandées en fonction des pathologies. Le contenu est disponible en trois langues : français, allemand et anglais. Des fiches descriptives expliquent les effets bénéfiques de l'activité physique sur chaque maladie et fournissent des recommandations spécifiques. Le site donne des renseignements pratiques afin que chaque personne concernée puisse trouver facilement son groupe pour pratiquer une activité physique thérapeutique adaptée à leurs besoins. Ainsi, il informe sur les organisateurs, les activités prévues, les lieux et les horaires de tous les cours proposés au Luxembourg.

Auteur: LIH  
Photo © shotshop.com

#### Infobox

- + Le site internet en quelques chiffres: 11 Structures für Bewegungstherapie
- + 10 fiches théoriques en 3 langues
- + Les cours d'activité physique thérapeutique
- + Le Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport
- + L'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

Partagez [J'aime 0](#) [Share](#) [Tweet](#) [Mail](#) [Print](#)

0 commentaires Trier par [Les plus anciens](#)

plugin Commentaires Facebook

### Aussi intéressant

- [LUXEMBURG](#) [SPORT](#) [KRANKHEIT](#)

**ENQUÊTE LUXEMBOURGEOISE**  
Les sciences au cœur des méthodes d'investigation de la police

Quelles sont les missions de la police scientifique et technique ? Nos séries disent-elles vrai ? Empreinte digitale ou ...

Police Grand-Ducale

**HISTORY OF JUSTICE**  
Hunting for documents promising new insights into Luxembourg's history.

What can the past tell us about the present and future? Nina Janz gives insights into her work as a Research Associate a...

C2DH

**MARCHÉ DU TRAVAIL**  
Quels sont les déterminants à la pratique du télétravail au Luxembourg ?

Pourquoi beaucoup de salariés ne profitent pas du télétravail ? Et est-ce que le télétravail est lié à la satisfaction a...

Lisier

### Aussi dans cette rubrique

**VIRUS DE LA GRIPPE**  
Diagnostic et surveillance de l'épidémie saisonnière de la grippe au Luxembourg

Les chercheurs du LNS sont prêts à diagnostiquer des individus potentiellement infectés par le coronavirus. Mais ils sont en fait occupés par un autre virus.

LNS

**MALADIE DE PARKINSON ET DE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE**  
Conseil européen de la recherche donne deux millions d'euros pour le projet de recherche luxembourgeois ExpoBiome

Paul Wilmes reçoit une bourse ERC pour son exploration sur les interactions entre les molécules microbiennes et le système immunitaire humain chez les patients atteints de la maladie de Parkinson.

LCSB

**FNR AWARDS 2019**  
Pour un modèle informatique qui aide les chercheurs travaillant sur les cellules souches

Le nouveau modèle informatique aide les chercheurs à identifier les gènes qui sont importants pour la conversion d'un type de cellules en un autre.

University of Luxembourg, LCSB, FNR

**JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE**  
Découverte d'un lien entre diabète et fragilité chez les personnes âgées

Une personne diabétique en est généralement plus fragile qu'une personne non-diabète de même âge. Tel est le résultat d'une étude internationale de chercheurs du LIH.

LIH

## Suivez science.lu

@science\_lu

RT @USERinLUX: USER researchers visit @FnrLux staff to play the 'GG' #GenderGame. The giant interactive board game all...

il y a 13 jours

Abonnez-vous à notre chaîne Youtube

### Suivez le monde de la science et de la recherche au Luxembourg

Abonnez-vous gratuitement à notre newsletter et recevez chaque mois le meilleur des articles de Science.lu

#### Souscrivez à notre newsletter

DE  FR

[Souscrire](#)

j'accepte

Découvrir

Expérimenter

Mr Science

Science au Luxembourg

Pour enseignants et parents

